RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICES de REPRISE

Jour	Planche	Relevé	Squat	Crunch
	Durée (sec)	Nombre de répétitions		
1	20	10	25	10
2	20	20	30	15
3	30	5	35	20
4	30	10	40	25
5	40	5	20	10
6	45	15	50	30
7	45	20	55	35
8	60	30	60	40
9	**Repos**			
10	60	10	25	10
11	60	40	65	50
12	90	45	70	60
13	90	5	5	5
14	90	10	10	10
15	120	20	20	30
16	120	25	45	30
17	150	40	60	50
18	**Repos**			
19	150	5	5	5
20	150	10	25	10
21	180	20	35	15
22	180	20	45	25
23	210	10	55	40
24	210	10	65	50
25	240	15	65	60
26	240	20	85	70
27	**Repos**			
28	270	25	95	80
29	270	30	95	90
30	300	40	100	100